

Remember

***Life skills are the positive behaviors that ease the challenges of our life.**

***Good Strategies includes:**

- ✓ Collaboration is Sharing and working with others.**
- ✓ Communication is talking clearly and understanding each other.**
- ✓ Critical thinking is Practice thinking and watch out for key ideas.**
- ✓ Decision-making is Making the right choices.**
- ✓ Empathy is Respecting their feelings.**
- ✓ Problem-solving is Developing solutions.**
- ✓ Self-management is Setting goals and working on goals.**

***Healthy activities includes: Brushing teeth, Drinking milk, Sleeping early, Exercising, get enough sleep(7 hours every night), stay active, stay positive and calm, Eating healthy food, washing hands, Drinking water throughout the day, Eating fruits and vegetables.**

***Unhealthy activities includes: Shouting at each others, having argument with friends often, sharing bad or upset feelings, Watching tv for hours, playing games for hours, Eating junk food every day, Drinking soda drinks, Eating candy and snacks instead the lunch, skipping breakfast every morning.**

***Some body parts are seen: Skin, Nose, Hand, Ears, Mouth.**

***Some body parts are unseen: Bones, Muscles, Stomach, Veins, Heart.**

*** Diagrams is a special of picture with labels.**

***Organ is a certain part human body that has a specific function.**

the skin color of your hands are similar

***skin:**

- **Is the largest organ in the human body.**
- **keeps body fluids inside.**
- **keeps body temperature.**
- **protects human from harmful germs.**
- **using sunscreen protects skin from harmful sunrays.**

***Bones:**

- **Bones and muscles work together.**
- **Bones make up skelton.**
- **Ribcage protects the heart and lungs.**
- **Skull protects eyes and the brain.**
- **When muscles move the skelton moves too.**

***Digestion is the process that changes the food we eat into a simpler form.**

***Steps of digestion:**

- 1.our bodies give us signals when we need to eat.**
- 2.we chew the food in our mouths.**

3. we swallow the food.

4. stomach contains acidic juice that mixes with the food.

5. Nutrients go to the blood to give us energy.

6. Stomach is a large muscular organ

***The heart:**

- **is a strongest organ.**
- **Is in the size of your fist.**
- **lies between 2 lungs.**
- **beats and pushes blood through human body.**
- **is divided into 2 sides.**
- **automatically contracts and expand to beat.**
- **expands when it's filled with blood.**
- **contracts when pushing blood.**
- **Laughing is good for the heart.**

***Healthy food: Nuts, Yogurt, Milk, Fresh juice.**

***Unhealthy food: Pop corn, Candies, Potato chips, Soda.**

***Diet is the food we eat regularly.**

***Nutrients are the elements found inside food.**

***Nutrients includes Proteins, Carbohydrates, Fats.**

*** Proteins: Make our muscles stronger As in: Meat, Fish, Egg, Nuts, Dry beans.**

***Carbohydrates: Give us energy As in: Bread, Cereal, Rice, Pasta.**

***Fats: Give us energy As in: Milk, Yogurt, Cheese, Butter, Oil.**

***Vitamins and Minerals:**

- ✓ are substances that our bodies need to stay healthy.
- ✓ are important nutrients that our bodies need in small amount.

Examples:

- Calcium in milk and yogurt.
- Vitamin (A) in carrots
- Vitamin (C) in orange and guava.
- Vitamin (D) in nuts

***sugar:**

- Causes tooth decay.
- Feeling anxious.
- adds stress to our hearts.

***Fresh juice:**

- ✓ has natural sugar
- ✓ The peel has a lot of nutrients

processed juice:

- ☒ has Extra sugaris added
- ☒ The peel is taken off , so some nutrients are lost

***Why water matters?**

- It occupies most of our body.
- We lose water by sweating.

- Hydration happens when we drink enough amount of water , that keeps our bodies healthy.
- Dehydration happens when we lose water without replacing it.
- We should drink 2 liters 8 cups of water every day.

What are the benefits of water?

- Keeps our bodies Feel thirsty temperature constant.
- Helps joints move property
- Protects bones
- Gets rid of toxins and wastes

What happens when we lose too much water?

- Feel tired , dizzy and weak
- Have a headache
- Become dehydrates

To Keeping food cold:

- In the past in Zeer pot
- Now days in Refrigerator

***Habitat: is the environment where plants and animals normally live and grow.**

***Animals includes: Bear, Fish, Bird, Hippo.**

***Plants includes: Tree, Grass.**

***Non-living things includes: Rocks, Water, Air, Sun.**

***A zookeeper:**

- provides the animals with the suitable.
- prepares the suitable place for the animals to live in shelter.

***Organism:**

- Is a creature such as plants and animals.
- needs water, food, shelter to survive

***Habitats includes Wet land habitat, Rain forest habitat, Grass land, Polar habitat.**

***Equator:**

- Is the invisible line that passes through the middle of the map.
- divides the world into 2 hemispheres.

***Note:**

- Egypt located in Africa.
- Asia is the largest continent.
- Antarctica continent contains polar habitat.

***Fish, shark, dolphin and octopus live in ocean habitat, they breathe by gills.**

***Camel lives Desert habitat, it breathes by lungs.**

***The weather in the desert is hot and dry, Cactus is one of the desert plants.**

***Changes in the environment includes: flood, Wildfires, drought, pollution.**

*** Flood:**

- Can wash away soil and plants

- damages the habitats of some animals.
- Can be caused by heavy rains and storms.

Wildfires can harm habitats of many plants and animals, they can start when:

- lightning strikes dry land and grasses
- human-made fire gets out of control.

***Drought:**

- Causes hard and cracked land.
- happens when is no rain for along time.

Pollution can destroy habitats and harm wildlife, it can be caused:

- naturally by volcanoes.
- By throwing trash or dumping chemicals into waterways.
- By using machines that pollute the air.
- By leaving garbage on the land

***Volunteer Is the one that helps others in different activities for free.**

*** Plants and animals can cause change.**

***Water hyacinth use a lot of water and prevents sunlight and oxygen to reach the aquatic plants.**

***Overgrazing of animals remove plants and grass and the soil becomes hard and sandy.**

***Importance of water for:**

- Drinking, Cooking and Washing our selves
- Watering plants

- **Transportation**
- **Producing electricity**

***Sources of water are Ocean, Ponds, Lakes, Rivers.**

***Sources of Salt water are Ocean, Sea**

***Sources of fresh water are Rivers, lakes, underground water, Glaciers, ice caps.**

***salt water is more than fresh water, liquid water is less than frozen water.**

***In Siwa oasis:**

- **It is a place in the desert**
- **Underground water is the main source of water.**
- **Spearmint is used for medicines.**
- **wolves and white deer are the most famous animals in it.**
- **Date palm and olives are the most famous plants in it.**

***Good citizens: Collect donates for people in need, Clean their streets, Plant trees in the streets, Help old people, Loyal, Interact with the teacher at school**

***To be leader: brave, polite, funny, good communicator, kind, caring, fair, wise, help others.**

***To prevent flood: by using dams, sand bags, canals.**

***Civil engineer builds cities, Fire fighter puts out the fire, Police officer protects from thieves.**

Finally: Don't forget to read the exam carefully, write neatly, and pay attention to punctuation.

الترجمة

تذكر

***مهارات الحياة هي السلوكيات الإيجابية التي تُسهّل مواجهة تحديات الحياة.**

***تشمل الاستراتيجيات الجيدة ما يلي:**

- **التعاون: المشاركة والعمل مع الآخرين.**
- **التواصل: التحدث بوضوح وفهم بعضنا البعض.**
- **التفكير النقدي: ممارسة التفكير والانتباه للأفكار الرئيسية.**
- **اتخاذ القرارات: اختيار الخيارات الصحيحة.**
- **التعاطف: احترام مشاعر الآخرين.**
- **حل المشكلات: إيجاد الحلول.**
- **إدارة الذات: وضع الأهداف والعمل على تحقيقها.**

***تشمل الأنشطة الصحية: تنظيف الأسنان بالفرشاة، شرب الحليب، النوم مبكرًا، ممارسة الرياضة، الحصول على قسط كافٍ من النوم (7 ساعات كل ليلة)، الحفاظ على النشاط، التحلي بالإيجابية والهدوء، تناول طعام صحي، غسل اليدين، شرب الماء على مدار اليوم، تناول الفواكه والخضراوات.**

تشمل الأنشطة غير الصحية: الصراخ على بعضنا البعض، كثرة الجدل مع الأصدقاء، مشاركة المشاعر السيئة أو المزعجة، مشاهدة التلفاز لساعات، ممارسة الألعاب لساعات، تناول الوجبات السريعة يوميًا، شرب المشروبات الغازية، تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بدلًا من الغداء، إهمال وجبة الإفطار كل صباح. بعض أجزاء الجسم الظاهرة: الجلد، الأنف، اليد، الأذنان، الفم.

*بعض أجزاء الجسم غير مرئية: العظام، العضلات، المعدة، الأوردة، القلب.

*الرسوم التوضيحية هي نوع خاص من الصور مع تسميات توضيحية.

*العضو هو جزء محدد من جسم الإنسان له وظيفة معينة.

*الجلد:

- هو أكبر عضو في جسم الإنسان.
- يحفظ سوائل الجسم.
- يحافظ على درجة حرارة الجسم.
- يحمي الإنسان من الجراثيم الضارة.
- استخدام واقي الشمس يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة.

العظام:

- تعمل العظام والعضلات معًا.
- تُشكل العظام الهيكل العظمي.
- يحمي القفص الصدري القلب والرئتين.
- تحمي الجمجمة العينين والدماغ.
- عندما تتحرك العضلات، يتحرك الهيكل العظمي أيضًا.

*الهضم هو العملية التي تُحوّل الطعام الذي نتناوله إلى شكل أبسط.

*خطوات الهضم:

- يُرسل لنا الجسم إشارات عندما نحتاج إلى تناول الطعام.
 - نمضغ الطعام في أفواهنا.
 - نبتلع الطعام.
 - تحتوي المعدة على عصارة حمضية تمتزج بالطعام.
 - تنتقل العناصر الغذائية إلى الدم لتزويدنا بالطاقة.
- *المعدة عضو عضلي كبير.**

*القلب:

- هو أقوى عضو في الجسم.
- بحجم قبضة اليد.
- يقع بين الرئتين.
- ينبض ويدفع الدم في جميع أنحاء جسم الإنسان.
- ينقسم إلى جانبيين.
- ينبض ويتمدد تلقائيًا لينبض.
- يتمدد عندما يمتلئ بالدم.
- ينبض عند ضخ الدم.
- الضحك مفيد للقلب.

***أطعمة صحية: المكسرات، الزبادي، الحليب، العصير الطازج.**

***أطعمة غير صحية: الفشار، الحلوى، رقائق البطاطس، المشروبات الغازية.**

***النظام الغذائي هو الطعام الذي نتناوله بانتظام.**

***العناصر الغذائية هي المكونات الموجودة في الطعام.**

***تشمل العناصر الغذائية البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون.**

- *البروتينات: تقوي عضلاتنا، مثل: اللحوم، الأسماك، البيض، المكسرات، البقوليات الجافة.
- *الكربوهيدرات: تمدنا بالطاقة، مثل: الخبز، الحبوب، الأرز، المعكرونة.
- *الدهون: تمدنا بالطاقة، مثل: الحليب، الزبادي، الجبن، الزبدة، الزيت.

*الفيتامينات والمعادن:

- هي مواد يحتاجها الجسم للحفاظ على صحته.
- هي عناصر غذائية مهمة يحتاجها الجسم بكميات قليلة.

أمثلة:

- الكالسيوم في الحليب والزبادي.
- فيتامين (أ) في الجزر.
- فيتامين (ج) في البرتقال والجوافة.
- فيتامين (د) في المكسرات.

*السكر:

- يسبب تسوس الأسنان.
- يسبب القلق.
- يزيد الضغط على القلب.

*العصير الطازج:

- يحتوي على سكر طبيعي.
- يحتوي قشر الفاكهة على العديد من العناصر الغذائية.

العصير المصنّع:

- يحتوي على سكر مُضاف.
- تمت إزالة القشر، مما يؤدي إلى فقدان بعض العناصر الغذائية.

* لماذا الماء مهم؟

- يشغل الماء معظم حيز الجسم.
- نفقد الماء عن طريق التعرّق.

* لماذا الماء مهم؟

- يحدث الترطيب عندما نشرب كمية كافية من الماء، مما يحافظ على صحة أجسامنا.
- يحدث الجفاف عندما نفقد الماء دون تعويضه.
- ينبغي أن نشرب لترين وثمانية أكواب من الماء يوميًا.

* ما فوائد الماء؟

- يحافظ على ثبات درجة حرارة الجسم.
- يساعد المفاصل على الحركة بشكل سليم.
- يحمي العظام.
- يخلص الجسم من السموم والفضلات.

* ماذا يحدث عندما نفقد الكثير من الماء؟

- الشعور بالتعب والدوار والضعف.
- الصداع.
- الإصابة بالجفاف.

* لحفظ الطعام باردًا:

- في الماضي، في إناء الزير.
- أما الآن، في الثلاجة.

* الموئل: هو البيئة التي تعيش وتنمو فيها النباتات والحيوانات عادةً.

تشمل الحيوانات: الدب، السمك، الطائر، فرس النهر.

* تشمل النباتات: الشجرة، العشب.

* تشمل الأشياء غير الحية: الصخور، الماء، الهواء، الشمس.

*حارس حديقة الحيوانات:

- يوفر للحيوانات البيئة المناسبة.
- يهيئ لها مكانًا مناسبًا للعيش والمأوى.

*الكائن الحي:

- مثل النباتات والحيوانات.
- يحتاج إلى الماء والغذاء والمأوى للبقاء على قيد الحياة.

*تشمل الموائل: الأراضي الرطبة، الغابات المطيرة، الأراضي العشبية، الموائل القطبية.

*خط الاستواء:

- هو خط وهمي يمر بمنتصف الكرة الأرضية.
- يقسم الكرة الأرضية إلى نصفين.

*لاحظ:

- تقع مصر في أفريقيا.
- آسيا هي أكبر قارة.
- تحتوي القارة القطبية الجنوبية على موائل قطبية.

*تعيش الأسماك، وأسماك القرش، والدلافين، والأخطبوط في المحيطات، وتنفس بالخياشيم.

تعيش الأسماك، وأسماك القرش، والدلافين، والأخطبوط في المحيطات، وتنفس بالخياشيم. *يعيش الجمل في بيئة صحراوية، ويتنفس بالرئتين.

*يتميز مناخ الصحراء بالحرارة والجفاف، والصبار من نباتاتها.

*تشمل التغيرات البيئية: الفيضانات، حرائق الغابات، الجفاف، والتلوث.

*الفيضانات:

- تجرف التربة والنباتات.
 - تُلحق الضرر بموائل بعض الحيوانات.
 - قد تنجم عن أمطار غزيرة وعواصف.
- *حرائق الغابات: تُلحق الضرر بموائل العديد من النباتات والحيوانات، وقد تندلع عندما:**

- تضرب الصواعق الأراضي الجافة والأعشاب.
- يخرج الحريق الذي يُشعله الإنسان عن السيطرة.

***الجفاف:**

- يُسبب تصلب الأرض وتشققها.
 - يحدث عندما ينقطع المطر لفترة طويلة.
- *التلوث: يُدمر الموائل ويُلحق الضرر بالحياة البرية، وقد ينتج عن:**

- البراكين.
- إلقاء النفايات أو المواد الكيميائية في المجاري المائية.
- استخدام الآلات التي تُلوّث الهواء.
- ترك القمامة على الأرض

***المتطوع هو من يُساعد الآخرين في أنشطة مختلفة مجاًناً.**

- *تُساهم النباتات والحيوانات في إحداث تغييرات بيئية.**
- *تستهلك زهرة النيل كميات كبيرة من الماء، مما يمنع وصول ضوء الشمس والأكسجين إلى النباتات المائية.**
- *يؤدي الرعي الجائر إلى إزالة النباتات والأعشاب، فتصبح التربة صلبة ورملية.**

***الماء مهم لـ:**

- الشرب والطبخ والاستحمام

- ري النباتات
- النقل
- توليد الكهرباء

*مصادر المياه: المحيطات، البرك، البحيرات، الأنهار.
 *مصادر المياه المالحة: المحيطات والبحار.
 *مصادر المياه العذبة: الأنهار، البحيرات، المياه الجوفية،
 الأنهار الجليدية، القمم الجليدية.
 *المياه المالحة أكثر من المياه العذبة، والمياه السائلة
 أقل من المياه المتجمدة.
 *واحة سيوة:

- تقع في الصحراء.
 - المياه الجوفية هي المصدر الرئيسي للمياه.
 - يُستخدم النعناع في الطب.
 - الذئاب والغزلان البيضاء من أشهر الحيوانات فيها.
 - النخيل والزيتون من أشهر النباتات فيها.
- *المواطنون الصالحون: يجمعون التبرعات للمحتاجين،
 ينظفون شوارعهم، يزرعون الأشجار في الشوارع،
 يساعدون كبار السن، مخلصون، يتفاعلون مع المعلمين
 في المدرسة.
- *من سمات الشخصية القيادية: الشجاعة، الأدب، خفة
 ظل، التواصل الجيد، اللطف، رعاية، العدل، الحكمة،
 مساعدة الآخرين.
- *للوفاة من الفيضانات: باستخدام السدود، أكياس
 الرمل، القنوات.
- *المهندس المدني يبني المدن، رجل الإطفاء يطفئ
 الحرائق، الشرطي يحمي من اللصوص.

***أخيرا: لاتنسى أن تقرأ الإمتحان جيدا، وأن تكتب بخط جميل، وأن تراعي علامات الترقيم.**